

الجوع النفسي:

إعداد:
إدارة وأحات الرشد\سبتمبر 2022

الجوع :

الرغبة في تناول الطعام عندما تبدأ المعدة بإحداث التقلصات التي تخبرك بحاجتها للطعام وحاجة الجسم إلى الطاقة، والسعرات الحرارية وهو الجوع المتوازن.

الجوع النفسي :

يتمثل في رغبة الشخص في تناول الطعام دون وجود حاجة جسدية لتناول الطعام ؛ فهو في أغلب الأوقات يكون مرتبط بالعاطفة، والأحداث اليومية، كما أنه في الكثير من الأحيان يتبع تناول الطعام في الوجبات الرئيسية.



أنواع الجوع النفسي:

الرغبة الشديدة

شعور الفرد بالرغبة الشديدة في تناول الطعام بالرغم من كونه ليس جائعًا.

الجوع الاجتماعي

من أبرز أنواع الجوع النفسي فداثما ما يظهر هذا النوع من الجوع في التجمعات والحفلات التي تجمع الفرد مع العائلة و الأصدقاء ؛ فهذه بالرغبة في تعطي شعورًا كبيرًا الجلسات مشاركة الطعام ، والشراب في هذه التجمعات.

الجوع العاطفي

هي حالة معقدة جدًا ؛ حيث يقع الفرد في هذه الحالة في بعض الأوقات التي يمر بها بحالة من الحزن ، أو الفراغ ، أو يوم متعب في العمل ، أو المرور بحالة من الشجار مع أحد الأشخاص الأعزاء ، وما إلى ذلك .

طرق التغلب على الجوع النفسي :

1-الابتعاد عن النظام الغذائي الشخصي

يؤدي إلى تنشيط بعض الهرمونات المعقدة ؛ الأمر الذي يؤثر بشكل كبير على بعض الوظائف والتي تؤدي بدورها إلى ظهور حالة من الجوع النفسي

2-التقليل من الوجبات الخفيفة في العمل

الشعور بالضغط من أهم مسببات الجوع النفسي ، خلال عمل الفرد لساعات كبيرة على الحاسب الآلي ليحقق الأهداف في الموعد النهائي ينشط التفكير في تناول الوجبات الخفيفة أثناء العمل.

3-تجنب التعرض للاجهاد

عند اتباع نظام غذائي معين ، من المهم جدا دعم الصحة النفسية خلال هذه الفترة و الابتعاد عن مثيرات المشاعر السلبية

4-ممارسة الرياضة

من أكثر العوامل التي تساعد على إيجاد الهدوء ، والتوازن ، ومن ثم التحكم في إنهاء الأسباب التي تؤدي إلى الشعور بالجوع النفسي بجميع أنواعه

المراجع: